

SPAR



Saber elegir

*Empanada
de verduras*



*Sorbete de
manzana
verde*





Empanada de verduras



 DURACIÓN: *50 min*

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: *8-10*

Ingredientes

- 1 berenjena, 1 cebolla
- 1 diente de ajo, 1 pimiento rojo
- 1 huevo
- 200 grs. de alcachofas troceadas **SPAR**
- 2 láminas de empanadas **SPAR**
- 100 grs. de tomate triturado **SPAR**
- Aceite de oliva suave **SPAR**
- Pimienta y sal **SPAR**



Elaboración

1. En una sartén con aceite pochamos las verduras troceadas incluyendo las alcachofas. Una vez pochadas agregamos el tomate triturado y salpimentamos. Reservamos.
2. En una placa de horno extendemos una lámina de empanada con su propio papel. Pinchamos la masa con un tenedor. Colocamos sobre la lámina las verduras y cubrimos con la otra lámina de empanada, pinchamos y sellamos los bordes.
3. Barnizamos la empanada con huevo batido y horneamos aprox. durante 20 minutos a 180 °C.

¡Para chuparse los dedos!

Sorbete de manzana verde

🕒 DURACIÓN: 30 min

👤 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 3 manzanas verdes
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar blanca SPAR
- 1 cucharadita de canela en polvo SPAR



Elaboración

1. Pelamos y troceamos las manzanas. Las ponemos en la batidora junto al resto de los ingredientes y batimos hasta tener una mezcla cremosa.
2. Dejamos enfriar e introducimos la mezcla en el congelador durante 1 hora aprox.
3. Después de este tiempo, la sacamos del congelador, la removemos y volvemos a congelar 40 minutos más. Servir en los recipientes elegidos.

¡Qué fresquito!



2021



AGOSTO



Saber elegir

Protege e hidrata la piel de tu familia

GAMA
Infantil



Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)